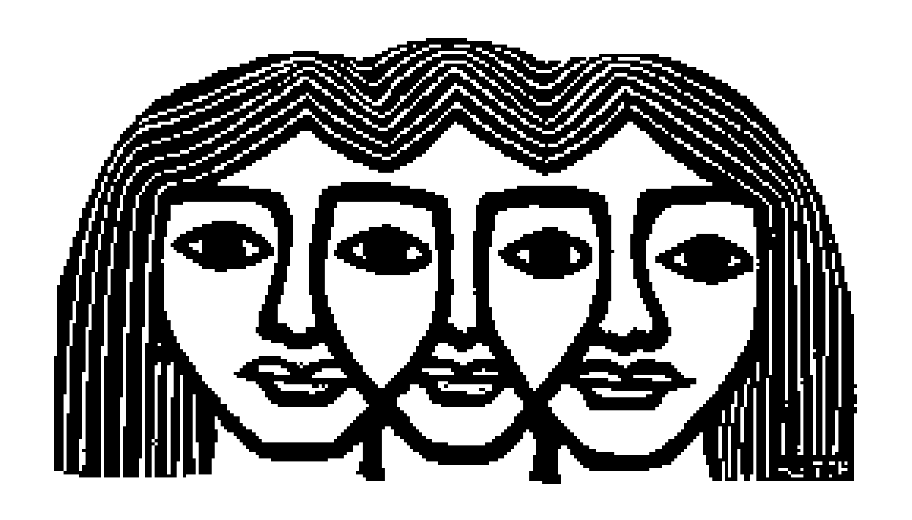
Plantas, anticoncepción y aborto.



Plantas, anticoncepción y aborto.

Compendio realizado por E & M, 2007.

Fuentes:

www.sisterzeus.com.

HERBAL ABORTION. Godhaven Ink, 2002.
www.godhaven.org.uk

TAKE BACK YOUR LIFE. A Wimmin´s Guide to Alternative Health Care. By Alicia Non Grata.
P.O. BOX 8722 MINNEAPOLIS, MN 55408 U.S.A.

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS
Boston Women's Health Book Collective
Barcelona. Plaza & Janes, septiembre 2000

Contacto: manuelapinguillas@yahoo.es

Primera Edición.

Este compendio ha sido realizado con ánimo de recuperar el conocimiento ancestral que hemos perdido, sobre remedios naturales y populares. Esperamos vuestras aportaciones para ampliar y profundizar nuestro conocimiento. ¿Donde encontrar pistas?, están más cerca de lo que creemos ... podemos comenzar por preguntar a nuestras abuelas...

¡Gracias a todas las amigas y amigos que nos han echado una mano!.

Índice

Introducción

Desde en principio de los tiempos, se han usado las plantas para incrementar y disminuir la fertilidad, para interrumpir embarazos o estimular reglas retrasadas. Actualmente encontramos innumerosas fuentes que hablan de plantas emenagogas o plantas a evitar durante el embarazo, mientras que la información ancestral sobre sus usos abortivos se mantiene censurada.

A través de la historia los diferentes pueblos han intentado controlar su fertilidad, así se han dictado normas jurídicas o morales penalizando las relaciones sexuales o retrasando la edad de inicio en ellas, limitando el número de contactos o de matrimonios e incluso favoreciendo y hasta obligando al aborto. Existen referencias sobre el aborto inducido y sus técnicas, tanto en los libros científicos como en los relatos o novelas. El manuscrito más antiguo que se conoce se remonta a más de cuatro mil años, es un libro chino que recoge métodos y formas de abortar. En los libros de medicina griegos y latinos se describen también diversas técnicas.

Hasta la Edad Media las matronas eran las que tenían el conocimiento de las plantas abortivas y anticonceptivas, que se transmitía de madres a hijas, de matronas a mujeres corrientes. De 1.300 a 1.800 el poseer este conocimiento se volvió peligroso, miles de mujeres fueron acusadas de brujas y torturadas hasta la muerte. Aquella sabiduría fue amordazada. Hoy en día nos quedan indicios: los nombres de algunas de las plantas se conservaron por la transmisión oral y también encontramos referencias en libros antiguos, escritos en su mayoría por hombres, cuyo trabajo sobre estas plantas fue muy limitado. Hace 700 años, el clero reconoció el poder que implica el control sobre la fertilidad, hoy en día sigue sin estar en nuestras manos la posibilidad de decidir sobre nuestra reproducción.

Hay diferentes maneras de interrumpir un embarazo, sobre todo si es un embarazo temprano. En nuestro país tenemos fácil acceso a información sobre aborto clínico o médico, en este pasquín vamos a detallar un método que no es comúnmente conocido. El aborto herbal pueden ser peligroso si no eres consciente de lo que estás haciendo, si tomas más de lo que debes, o tomas algo que no está indicado para uso interno. El conocimiento es la clave para su éxito y tu salud. Aprende todo lo que puedas sobre las plantas, sobre el proceso y sobre tu cuerpo, conoce los riesgos antes de empezar, estás interviniendo sobre tu cuerpo bajo tu responsabilidad.

Los métodos para interrumpir el embarazo requieren conocimiento y dedicación, pues no es fácil, indoloro o instantáneo. Esta es una información para ser leída con calma y comprensión en su totalidad, antes de que te ocurra la situación de riesgo. Realiza tus propias investigaciones y conoce los diferentes caminos que puede ser aplicados en ti misma, para enfrentarte ante un caso de emergencia sabiendo lo que haces. Debes conocer tu ciclo de ovulación porque es el proceso sobre el cual vas a actuar.

La información contenida aquí ha sido recogida de diferentes fuentes. Detalles completos sobre las publicaciones y las páginas web las encontrarás al final. La página web de SisterZeus, fue nuestra primera introducción a la materia, de donde recogimos la mayor parte de la información. Nos gustaría recomendar a cualquiera que vaya a realizar un aborto herbal visitar la página, leer las experiencias de otras mujeres y participar en la lista de correo del grupo de apoyo.

Si has de abortar, aprovecha la experiencia para reflexionar sobre tus deseos, tu cuerpo y tus relaciones, e intenta prevenir esta situación para el futuro. Ningún método tiene total garantía, incluyendo los métodos ofrecidos por el sistema médico. Por esto la prevención es la mejor pauta. Es mejor y más efectivo prevenir la fecundación. Es decir, si no deseas ser madre, evita relaciones sexuales que impliquen este riesgo, hay muchas maneras de compartir y obtener placer sin poner en riesgo tu salud. Recuerda que coito vaginal o cópula no es sinónimo de sexo, hay muchas otras prácticas, y esa es la única con la que te puedes quedar embarazada. Disfrutarás más de ti misma si desarrollas tu sexualidad de manera que no implique complicaciones y riesgos para tu salud. Tienes la oportunidad de cuidarte y elegir una manera de vivir con libertad y seguridad.

Aunque es un momento muy delicado, el aborto es una experiencia que nos da muestra de las capacidades e implicaciones de nuestro hermoso cuerpo, clarifica nuestras relaciones personales y sexuales. No es necesariamente el opuesto a maternidad, es parte de ella. La maternidad ha de ser siempre deseada.

Después de leer estas páginas, podrás decidir si el aborto herbal es para ti, ya que:

Solo puede llevarse a cabo en embarazos tempranos, y tiene un margen de error alto. Quizás no deseas pasarte dos semanas tomando plantas con efectos fuertes y después tener que realizar un aborto clínico porque el herbal han funcionado.

No es una opción fácil, implica dedicación y conocimiento: Es mejor si dispones de tiempo para ti misma y amig@s que te apoyen. Muchas de estas plantas son bastante tóxicas y pueden dañar el cuerpo. Lo natural no implica, automáticamente, que no pueda dañar. Sin embargo, algunas creemos que el intento de tomar el proceso en nuestras manos vale la pena aunque no siempre tenga éxito.

Hoy en día los métodos herbales no son usados masivamente y no hay abundancia de datos científicos que arrojen luz sobre su eficiencia. Hay una fuerte necesidad de recuperar el conocimiento sobre anticoncepción y el aborto herbal, para las personas que no pueden usar métodos modernos de anticoncepción, o las que quieren intentar un método natural y autónomo para prevenir el embarazo.

Por todo esto y ante la falta de información en castellano sobre las opciones herbales, nos animamos a hacer este pasquín. Nuestras fuentes principales vienen de Estados Unidos: la web *SisterZeus.com* y de Reino Unido: el fanzine *Herbal Abortion*. Compartir nuestra sabiduría y aprender de nuestras experiencias, nos ayuda a no depender de la medicina hegemónica como única palabra legítima sobre nuestros cuerpos. La información de este pasquín debe ser cuestionada y matizada y ampliada, con tu experiencia y sabiduría.



Determinando nuestro ciclo fértil

Para evitar el embarazo hay que calcular los días aproximados de la ovulación, que son los días fértiles. La ovulación se produce unos catorce o quince días antes de la regla. Entre la ovulación y la menstruación es la *fase luteal* que suele ser constante, estos 15 días, mientras que la fase folicular (periodo entre la menstruación y la ovulación) es más variable. Para un ciclo de 35 días, la ovulación comenzaría en el día 22 de ciclo aproximadamente.

A la par que se aproxima la ovulación, la química del cuerpo cambia, el cervix se abre y emanan fluidos fértiles que permiten al esperma sobrevivir en la vagina y entrar al útero. Una vez dentro puede sobrevivir de 3 a 5 días, en algunos casos hasta 7 días. Así que si están sanos y las condiciones son buenas, hay posibilidades de que viva una semana dentro del útero. Una vez liberado el óvulo puede ser fecundado en las siguientes 24 horas, algunas fuentes hablan de 36 horas. Después comienza a deteriorarse y deja de ser posible su fecundación. Ya que el esperma puede sobrevivir una semana, es importante prevenir su entrada en la vagina especialmente antes o durante la ovulación. En los días no fértiles, el medio ambiente ácido de la vagina no permite que los espermatozoides sobrevivan más de 3 a 7 horas.

Tener clara tu ovulación, es la parte más compleja. El día del ciclo en el que el óvulo es liberado puede variar de ciclo a ciclo, puede estar influenciado por factores externos como enfermedad, cambio de peso o de estilo de vida o excesiva preocupación por estar embarazada... Lo ideal es que aprendas a ser capaz de reconocer las señales de tu fertilidad. Hay tres señales corporales claves: la secreción de flujo, la temperatura del cuerpo y los cambios cervicales. Las tres señales de fertilidad son simples de observar y registrar y no requieren de nosotras más que de unos minutos al día.

EL CICLO MENSTRUAL Y LAS HORMONAS

Para prevenir la implantación o interrumpir nuestro embarazo debemos conocer cómo funciona nuestro ciclo menstrual y nuestras hormonas en él, pues la mayoría de las plantas van a afectar el equilibrio del proceso a través de estas.
Las partes de nuestro cuerpo que intervienen en el ciclo menstrual son:

1. El hipotálamo
2. La hipófisis

3. Los ovarios
4. El endometrio

El *hipotálamo* es una parte del cerebro que, junto con la hipófisis, controla las distintas fases del ciclo menstrual.

La *hipófisis* es una glándula muy pequeña situada en la base del cerebro (inmediatamente debajo del hipotálamo); se la ha llamado la glándula "rectora" del cuerpo, puesto que las hormonas que produce afectan a casi todas las demás glándulas y órganos. El hipotálamo produce factores liberadores que estimulan a la hipófisis para que mande hormonas a la sangre. Las hormonas que intervienen en el ciclo menstrual se llaman *gonadotrofinas* (porque influyen sobre los ovarios o *gónadas*) y son dos:

1. La hormona estimuladora del folículo (FSH)
2. La hormona luteínica (LH)

Los *ovarios* contienen desde el nacimiento de la mujer los *folículos* (células) que dan lugar a los óvulos. Los ovarios producen también dos hormonas sexuales femeninas. Éstas son:

1. Los *estrógenos*
2. La *progesterona*

El *endometrio* es la membrana que tapiza el interior del útero. Se compone de unos estrechos conductos dispuestos en varias capas de células. Actúan sobre él, el estrógeno y la progesterona del ovario, que lo preparan para alimentar al óvulo fecundado. Si no ocurre la implantación el endometrio se desprende y da lugar la menstruación.

Para comprender los procesos de la ovulación y la menstruación debemos comprender el control que ejercen las hormonas sobre todo el ciclo. El ciclo menstrual es un proceso continuo y complicado. Un ciclo completo abarca los días en que se produce la pérdida de sangre y los días anteriores hasta la pérdida siguiente, con una duración variable, tomándose un promedio de veintiocho días. El día en que comienza la regla se considera el primer día de un ciclo.

El primer día del ciclo, mientras estamos sangrando, nuestro cuerpo ya se está preparando para el mes siguiente. El hipotálamo envía gran cantidad de factor liberador de FSH para estimular las células de la hipófisis que segregan esta hormona. El aumento de

su nivel en la sangre estimula algunos folículos del ovario.

Mientras se desarrollan, los folículos producen estrógeno y alrededor de los trece días después de iniciarse el ciclo el nivel de estrógeno en la sangre se ha multiplicado por seis. El aumento del nivel de estrógeno en la sangre tiene un efecto de retroalimentación negativa (cuanto más estrógeno menos actividad del hipotálamo). Al aumentar el nivel de estrógeno, se reduce la producción de factor liberador de FSH y el hipotálamo produce entonces una gran cantidad de factor liberador de LH, a fin de estimular las células de la hipófisis que producen esta hormona.

Entretanto, por la influencia de la FSH, un folículo se ha desarrollado ya por completo y se ha desplazado hasta la superficie del ovario, donde aparece un bultito, que puede percibirse a simple vista. Bajo la influencia de la LH el folículo se rompe (ovulación) y el óvulo es expulsado. Este óvulo es recogido entonces por los extremos en forma de dedos de la trompa de Falopio y allí comienza su viaje de seis días y medio hasta el útero, impulsado por las contracciones de la trompa de Falopio. Si hay fecundación, ésta ocurre normalmente en el tercio exterior de la trompa. En caso de no haberla, el óvulo se desintegra y es eliminado con las secreciones vaginales, generalmente antes de iniciarse la hemorragia menstrual.

Después de la expulsión del óvulo, el folículo roto se arruga y encoge, y la hormona luteínica (LH) actúa sobre las células de sus paredes, que adquieren un color amarillo. Este folículo tomará el nombre de cuerpo lúteo (cuerpo amarillo). Las células del cuerpo lúteo continúan segregando estrógeno. Los demás folículos estimulados que no han llegado a completar su desarrollo degeneran gradualmente, pero antes de morir también segregan pequeñas cantidades de estrógeno. Las células del cuerpo lúteo producen también una nueva hormona, la progesterona.

Si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo se atrofia aproximadamente 12 días después de la ruptura del folículo, por la acción de otro mecanismo de control retrógrado. El aumento del nivel de progesterona inhibe la secreción de hormona luteínica (LH) por parte de la hipófisis. La desaparición del cuerpo lúteo, debido a la disminución de LH, va acompañada de un descenso de los niveles de estrógeno y de progesterona en la sangre, que condicionará un aumento de FSH, que estimulará a los folículos a producir estrógenos, determinado una reducción de la hormona estimuladora del folículo (FSH), un aumento de la hormona

luteínica (LH) y un estímulo sobre el endometrio, la membrana que tapiza el interior del útero. Bajo la acción del estrógeno crecen las glándulas endometriales, las células del estroma se hacen más grandes y aparecen muchos vasos sanguíneos, con lo cual el endometrio aumenta de espesor. Esta parte del ciclo se denomina *fase proliferativa*.

La progesterona (producida por el cuerpo lúteo) contribuye a un desarrollo aún mayor del endometrio y estimula a las glándulas endometriales para que segreguen una sustancia nutritiva que alimentará el óvulo fecundado cuando se implante en el endometrio. Esta parte del ciclo se denomina *fase secretoria*; las células del estroma se separan entre sí y los vasos sanguíneos crecen.

Pero si el óvulo no ha sido fecundado, descienden los niveles de progesterona en la sangre, como ya hemos visto. Sin el estímulo de estas hormonas, el endometrio no puede subsistir y empieza a encogerse, haciendo que los vasos sanguíneos que le alimentan se rompan. Se intensifica el proceso, hasta que toda la membrana se desprende y es expulsada. Entonces empieza la *fase menstrual*. Solo después de que el endometrio se forme llega la menstruación. El uso de emenagogas o de abortivas, no adelantará el momento de sangrado, pues el ciclo tienen que completarse a si mismo.

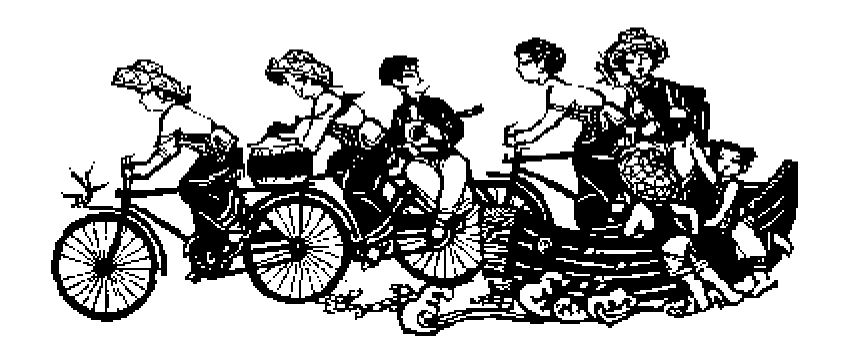


TABLA DE PLANTAS

PLANTA	USO	EFECTO	COMBINACIONES (3)
NEEM	anticonceptiva	espermicida	
		produce infertilidad reversible para mujeres y para hombres	
ÑAME SILVESTRE	anticonceptiva	impide la fecundación del óvulo	
ZANAHORIA SILVESTRE	anticonceptiva, anticonceptiva de emergencia, abortiva (1)	inhibe anidación, estimula el útero	
VITAMINA C	anticonceptivo	espermicida	perejil, angélica sinensis, cimicífuga, (no combinar con caulófilo ni poleo)
	anticonceptivo de emergencia, abortiva	inhibe anidación	
RUDA RUTINA	anticonceptiva, anticonceptiva de emergencia, abortiva	inhibe anidación	
ALGODÓN	anticonceptiva de emergencia, abortiva	inhibe anidación, estimula contracciones	
CAULOFILO	planta de ayuda (1)	estimula contracciones	cimicífuga, poleo, tanaceto
POLEO	planta de ayuda (1)	estimula contracciones	caulófilo, artemisa, tanaceto
TANACETO	planta de ayuda (2)	estimula contracciones	caulófilo, poleo (no combinar con vitamina c)
ANGELICA SINENSIS	planta de ayuda	estimula contracciones, estimula el útero	cimicífuga, vitamina c
ENEBRO	planta de ayuda (2)	estimula contracciones	
ARTEMISA	planta de ayuda (2)	estimula contracciones	Poleo, jengibre
CIMICÍFUGA	planta de ayuda (1)	abre cervix, estimula el útero, equilibra contracciones	caulófilo, vitamina c, angélica sinensis
PEREJIL	planta de ayuda	abre y suaviza el cervix	vitamina c
Jengibre	Planta de ayuda	Estimula el útero Potencia las otras plantas	

1) Estrogénica: tienen los efectos negativos de los estrógenos, como coagulación anormal de la sangre, problemas en el hígado o tumores. No han de ser tomadas por aquellas mujeres que se les recomiende evitar la píldora.

2) Tuyona: las plantas con este aceite volátil se han de usar con gran precaución, mientras sea posible usa otras plantas. Recuerda que mayor toxicidad no significa mayor efectividad.

3) Combinaciones mencionadas en la web S*isterzeus* y el zine *Herbal Abortion.*

PLANTAS ANTICONCEPTIVAS

Efecto:
Evita la fecundación.
Periodo:
Durante todo el ciclo y/o durante el periodo fértil.

Numerosas plantas han sido usadas históricamente para reducir la fertilidad. No hay mucha información disponible hoy en día, pero hay referencias sobre lo que las mujeres de la antigüedad hacían y la comunidad científica a publicado estudios, la mayoría basados en animales, mostrando sus efectos anticonceptivos. También hay estudios informales realizados por grupos de salud de mujeres. La anticoncepción herbal nunca será tan efectiva como la píldora, pero es una alternativa para las personas que quieren probar métodos alternativos. Se conoce muy poco sobre los efectos secundarios de la mayoría de estas plantas.

Con cualquier método de anticoncepción siempre hay algún riesgo de embarazo. La mayoría de los métodos modernos son efectivos entre un 70% y un 99 %. Ten claro, antes de comenzar, que las plantas pueden fallar, por lo tanto, planifica tus opciones. Para aquellas de nosotras que queremos minimizar el riesgo de estar embarazadas, las plantas no serán la mejor opción como método único. Si usas alguna de estas plantas ten en cuenta que estás experimentando bajo tu propia responsabilidad.

Cada una tiene su propia receta: algunas se toman diariamente y otras según las necesidades particulares. Normalmente las plantas de toma diaria necesitan un tiempo para hacer efecto, entonces has de usar un método alternativo en ese periodo. Unas actúan en el útero, otras en los ovarios, unas intervienen sobre la producción hormonal y hay otras cuyo mecanismo de acción aún no entendemos. Algunas sirven para interferir con la producción o la movilidad normal del esperma.

DE TOMA DIARIA:

ÑAME SALVAJE
NEEM
ZANAHORIA SILVESTRE (*estrogénica*)

DURANTE EL PERIODO FÉRTIL:

ZANAHORIA SILVESTRE (*estrogénica*)
RUTINA/RUDA

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA – INHIBIDORAS DE LA IMPLANTACIÓN

Efecto:
Evita la implantación.
Periodo:
Entre la fecundación y la implantación (hasta la mitad de la segunda semana).

Esta anticoncepción es para situaciones de emergencia, no se debe usar como un método regular. Si el riesgo de embarazo es bajo, es decir cuando te expusiste a esperma no estabas en tu periodo fértil, se recomienda esperar y determinar que ha ocurrido. Si el riesgo es moderado o alto, si estabas en torno a tus días fértiles, se recomienda actuar. Ningún método tiene total garantía, incluyendo los métodos ofrecidos por el sistema médico. Por esto la prevención es la mejor pauta. Es mejor y más efectivo prevenir la fecundación, que prevenir después que el óvulo fecundado se implante en el útero.

Estas plantas actúan sobre la fecundación y/o en el proceso de anidación del óvulo fecundado en el útero que ocurre en torno a los 6 días siguientes a la fecundación. Interfieren en la producción de progesterona, haciendo que el endometrio no se desarrolle para nutrir al óvulo. Si consigues evitar la implantación, el óvulo se desprende con la menstruación, que será normal o algo más fuerte. Las plantas se han de tomar antes de que tu menstruación ya esté retrasada. Cuanto antes las tomes mejor.

ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA:

ZANAHORIA SILVESTRE
VITAMINA C
CORTEZA DE LA RAÍZ DE ALGODÓN
RUDA/RUTINA (VITAMINA P)

PLANTAS ABORTIVAS

Efecto:

Interrumpen la implantación.

Periodo:

Tras la implantación.

Si la implantación ya ha ocurrido, podemos usar las plantas antiprogesterona para debilitar la unión con el endometrio, pero necesitamos también complementar la acción con plantas para contraer y estimular el útero y otras para abrir y suavizar el cervix.

INHIBEN LA IMPLANTACIÓN

CORTEZA DE LA RAÍZ DE ALGODÓN
RUDA
VITAMINA C, ÁCIDO ASCÓRBICO
ZANAHORIA SILVESTRE (*estrogénica)*

ESTIMULAN LAS CONTRACCIONES

CAULÓFILO (*estrogénica)*
POLEO
TANACETO *(tuyona)*
ANGÉLICA SINENSIS
CORTEZA DE LA RAÍZ DE ALGODÓN
ENEBRO *(tuyona)*
ARTEMISA *(tuyona)*

ABREN Y SUAVIZAN EL CERVIX

CIMÍFUGA (*estrogénica)*
PEREJIL

ESTIMULAN EL ÚTERO

JENGIBRE
ANGELICA
CIMICÍFUGA
ZANAHORIA SILVESTRE

CÓMO USAR LAS PLANTAS

Será más efectivo que combines las plantas, por eso has de conocer bien los efectos que producen. Es más efectivo elegir plantas cuyas propiedades se complementan, que combinar plantas que tienen el mismo efecto.

El embarazo es un proceso delicado, cuyo equilibrio se puede interrumpir de diferentes maneras, pero será más difícil cuanto más establecido esté. El momento ideal son las dos semanas después de la fecundación, antes de que el huevo anide en el útero o la anidación esté bien establecida.

Las plantas se pueden tomar en infusión, decocción, tintura o en cápsulas. Lo más efectivo es que circulen por el cuerpo de forma constante, para esto tómalas a intervalos regulares, día y noche. Pon la alarma para tomarte tu dosis al menos una o dos veces por la noche, toda una noche sin toma puede retrasar el progreso que hiciste durante el día.

Date tu tiempo para enfocarte, canalizar tu energía y apropiarte del proceso, así las posibilidades de éxito aumentarán. El aborto herbal no es fácil y requiere que estés dedicada.

Para el tratamiento una vez que comiences a sangrar de forma regular, si solo sangraste un poquito continua hasta que lo hagas de forma continua. Las plantas se pueden usar hasta un máximo de 10 a 14 días. Ya que estas plantas son fuertes, pueden dañar tus órganos vitales si excedes las dosis recomendadas o si continuas tras el límite máximo de dos semanas.

Algunas plantas son más tóxicas que otras, esto no implica que sean más efectivas. Como con todos los medicamentos, pueden causar diferentes reacciones según la persona. Así que escucha tu cuerpo y elige las que más te convengan. Frente a cualquier signo de intoxicación interrumpe el tratamiento.

Tras el aborto puede que ovules a un ritmo diferente, después tu ciclo se asentará de nuevo. Si practicas copula has de usar métodos anticonceptivos.

DOSIFICACIÓN:

Las dosis son lo más precisas que he podido encontrar. De todas formas hay muchos factores a tener en cuenta, ya que las dosis nunca son exactas, debes estar preparada para usar tu propio juicio e intuición. La potencia de los preparados puede variar, algunas tinturas que compras son más fuertes que otras, y la potencia de las plantas depende de su calidad, frescura o conservación. También una misma variedad puede tener diferentes cantidades de un compuesto por factores naturales. Por esta razón

comienza por las dosis más bajas o redúcelas si es necesario. Nuestra tolerancia difiere según el peso, la proporción de grasa y masa muscular, etc...

COMPRANDO LAS PLANTAS:

Mejor comprarlas frescas aunque es más fácil encontrarlas secas. Cuando las compras secas deben oler como frescas (no mohoso) y parecer frescas (flores y hojas deben mantener su color). Las plantas deben estar almacenadas en recipientes herméticos fuera de la luz del sol directa.

COMO PREPARARLAS:

Recetas a base de agua:

Cada hierba tiene su receta propia pero una guía básica para la decocción o infusión es: 500 ml de agua por 30 grs. de hierba seca.

Las dosis dadas siguen esta regla a no ser que se indique otra medida. Cuando usas las hojas o flores fresca debes usar 3 medidas de fresca por una de seca (3 cucharadas en vez de una), teniendo en cuenta el agua extra que contienen las plantas. Tallos leñosos o raíces no tienen tanta agua, así que se mantiene la dosis.

Infusión:

Es la manera más fácil de preparación y es adecuada cuando usas hojas, flores y tallos no leñosos. Se usan también cuando las sustancias que deseas obtener son solubles en el agua o si al hervir puedes destruir sus propiedades. Una infusión se obtiene cuando tras hervir agua, la viertes sobre la planta. Lo dejas reposar tapada, 10 a 15 minutos. Después lo cuelas y lo bebes. Puedes hacer varias dosis a la vez, pero las infusiones se deterioran rápidamente, así que mejor hacerlas cada día. Para hacer una infusión más fuerte usa un bote hermético y déjala reposar 4 horas a temperatura ambiente. Mejor usar una jarra y así la infusión puede ser servida en una forma mas fácil.

Decocción:

Se usa para extraer los ingredientes activos de plantas de fibra dura o leñosa como raíces o cortezas. La planta y el agua se ponen en un bote y se calientan (sin llegar a hervir) de 10 a 15 minutos o por el tiempo indicado. Una tapa asegura que los aceites volátiles no se pierdan. La decocción se debe usar antes de que empiece a fermentar que puede en ser uno o dos días. Puede durar varias semanas si la tapas y la pones en el frigorífico.

Sirope:

Puedes agregar miel o azúcar a la decocción para hacerla más gustosa y a la vez incrementas su vida 6 meses. El sirope requiere iguales cantidades de azúcar que de decocción, por ejemplo: 250 gr. de azúcar por 250 ml. de decocción. La miel es el doble de dulce que el azúcar y así has de poner la mitad. Añádele el endulzante al líquido caliente, incrementa el calor hasta que el preparado este casi hirviendo y entonces retíralo del fuego. Pon el sirope caliente en un bote y tápalo. Una vez enfriado puede ser conservado en el frigorífico.

Tintura:

El alcohol generalmente extrae mejor las propiedades que el agua y también es un buen conservante. El inconveniente de las tinturas caseras es que tardan al menos dos semanas en hacerse. Puedes tener tinturas preparadas para situaciones de emergencia, si se almacenan bien pueden durar años. Las tinturas duran mucho, son fáciles de transportar, son más concentradas y potentes. Necesitas alcohol de al menos 30 grados (por ejemplo vodka) para tener una proporción alta de alcohol por agua, 50% es ideal, es la mezcla estándar. Porcentajes más altos son más eficaces para extraer los aceites volátiles y alcaloides.

Usa 125 grs. de hoja seca o 250 grs. de fresca. Pon 500ml de alcohol en la planta y cierra fuerte. Usando un bote de 500 ml y llénalo hasta el tope, sin aire se conserva mejor. Guárdalo en un lugar templado lejos de la luz del sol y agítalo una vez por semana por lo menos por dos semanas. Después se cuela el líquido, apurando bien, en un bote hermético, etiquetado con la fecha y la preparación, guárdalo en un lugar oscuro.

CUANDO USAR LAS PLANTAS

Primero has de calcular el tiempo de tu embarazo. Has de tomar la fecha del coito sin protección como la fecha de comienzo, será el número exacto de semanas que llevas embarazada. Es muy fácil determinarla si conoces tu ciclo menstrual y sabes cuando ovulas así como la fecha del coito sin protección. Si no sabes esta última, puedes usar la media estimada de dos semanas antes de la fecha en que esperas tu regla. Desde la medicina a veces se cuenta el embarazo desde el comienzo de la última regla, así que recuerda que si estas leyendo información médica, la fecha puede que haga referencia a dos semanas antes de que hallas quedado embarazada.

Como regla general, las plantas son más seguras y efectivas cuanto antes las tomes. Hay posibilidades para terminar con el embarazo durante las primeras seis semanas (desde la fecha de concepción). El periodo más efectivo es durante las ***dos primeras semanas.*** Es el tiempo durante la fecundación y el tiempo en el que esperas la regla. En los primeros días de embarazo se previene la implantación del óvulo fecundado en la pared del útero, las plantas hacen el mismo trabajo que la "píldora del día después". Pero si el óvulo ya se ha implantado, también podemos actuar, ya que la placenta no se ha establecido aún, y es cuando el embarazo es más fácil de interrumpir.

Algunas de estas plantas tienen teratógenos (Enebro, Artemisa y Tanaceto). Estos causan el desarrollo de estructuras anormales en el embrión dando lugar a deformidades en el feto, también pueden crear complicaciones durante el embarazo y el parto. El óvulo fecundado puede estar afectado, si durante las dos primeras semanas de embarazo, ha sido expuesto a agentes teratogénicos. Por esto, si usas estas plantas y no te funcionan, no debes continuar con el embarazo.

Si las plantas tienen éxito en la etapa temprana, la menstruación llegará en su momento habitual, ya que el ciclo menstrual ha de completarse. En la siguiente etapa, cuando ya se retrasó la menstruación, también es un buen momento para tomar las plantas y son efectivas hasta dos semanas después. Las posibilidades de éxito disminuyen tras este tiempo, aunque también puede resultar positivo. El mejor momento para desprender el óvulo es entorno a la fecha de menstruación.

Según Susan Weed la última posibilidad para que las plantas sean efectivas es comenzar durante la ***quinta semana*** de embarazo. La razón que da para esto es que, la mayoría de los abortos naturales ocurren durante la sexta semana de embarazo (cuando la menstruación lleva un mes de retraso). Ella describe que en este momento el cuerpo "recuerda" sangrar. No encontramos una explicación científica de este fenómeno, se apoya en que los ciclos naturales del cuerpo continúan teniendo su efecto.

Puedes continuar con las plantas solo hasta el comienzo de la ***séptima semana*** (ten en cuenta que las plantas pueden tardar una semana o más en actuar). Cualquier pérdida durante o después de la octava semana es peligrosa, porque en ese momento la **placenta** esta implantada en la pared uterina, si ocurre una pérdida, el cordón umbilical puede romperse quedando la placenta dentro del útero tras haber expulsado el feto. Esto puede causar una fuerte hemorragia o una infección. Las posibilidades de que las plantas funcionen tras este momento es baja y no merece la pena ponerte en juego.

¿QUÉ ESPERAR FÍSICAMENTE?

El éxito depende de lo avanzado que esté tu embarazo. Si las plantas se usan después de la primera semana, el aborto producirá un sangrado un poco más abundante que un periodo normal y con más retortijones. Cuanto más avanzado esté el embarazo, el aborto producirá más dolor y más sangrado. Si ha avanzado lo suficiente puede que expulses un fluido amarillo de textura fibrosa (vellosidad coriónica), dentro de una bolsita llena de sangre (saco gestacional). Esta es la placenta dentro de la cual esta el óvulo, que durante las 5 primeras semanas será de 1 a 5 mm.

En cuanto el sangrado empiece de forma constante, no tomes más plantas, así dejas al cuerpo responder y realizar su trabajo. Has de sangrar bastante pero vigila con las hemorragias. No uses tampones ya que el cervix esta relajado y abierto, y puede crearse una infección en el útero. Por la misma razón evita sexo vaginal hasta que pares de sangrar. Usa compresas o taza menstrual para revisar la cantidad de sangre y tejidos. Tras expulsar la bolsa, el sangrado va descendiendo hasta que termina. Dura alrededor de 10 días, si tarda más de 2 semanas puede ser un signo de aborto incompleto y debes revisarte por una especialista. Un sangrado escaso o discontinuo también puede implicar un aborto incompleto.

¿CUÁNTO TIEMPO NECESITA?

Depende de muchos factores: de tu salud, de la fuerza de tu aparato reproductivo, de la calidad de las plantas... El aborto puede necesitar, como mínimo 5 días. Nunca tomes las plantas más de 14 días.

COÁGULOS

Si empiezan a aparecer coágulos de sangre, pero aún no tienes un fluido constante, es que estas próxima a abortar. Si lo toleras bien, puedes incrementar la dosis ligeramente; o bien puedes incluir otra planta, por ejemplo: Angélica, para incrementar las contracciones, Perejil o Cimífuga para suavizar y abrir el cervix. Si no estás segura de lo que te pasa, o si quieres confirmar tu aborto, puedes ir al centro de salud y decir que has tenido una pérdida. No menciones las plantas si no quieres, te tratarán las pérdidas de todos modos.

Los síntomas del embarazo empiezan a desaparecer muy pronto tras el aborto (aunque necesita de 5 a 7 días para que el test de negativo). Recuerda que el proceso va a ser duro y que perderás mucha sangre. Debes descansar para dejar al cuerpo que se recupere, y comer saludablemente, con un dieta rica en minerales y vitaminas, especialmente hierro.

RECUPERÁNDOTE

Una vez que el aborto está avanzado y la sangre ha disminuido puedes beber infusiones de plantas nutritivas para reequilibrar y reconstruir tu cuerpo.

- EQUINACEA (*Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, Echinacea pallida*) tómala durante una semana tras el aborto, para reforzar el sistema inmunitario y protegerte de infecciones.

- ASTRÁGALO (*Astragalus Membranaceus*) es una planta china que reconstituye el sistema inmunitario y puede ser usada por un periodo más largo (3 semanas si y 1 no).

- ORTIGA (*Urtica Dioica*) es una planta muy valiosa, ayuda a prevenir hemorragias por su hierro y vitamina K. Repara los riñones, que se pueden dañar con el aborto herbal. Ayuda al bienestar general, los espasmos musculares, calambres y tiene un elevado contenido de vitaminas y minerales.

- HOJAS DE FRAMBUESO (*Rubus idaeus*), son un tónico uterino que puede ser útil también para prevenir hemorragia.

- SIBERIAN GINSENG o ELEUTERO (*Eleutherococcus senticosus*) e HIPÉRICO o CORAZONCILLO (*Hypericum perforatum*) es una buena combinación para elevar la energía y paliar los síntomas de decaimiento.

AYUDAS

Muchas de las mujeres que han tenido éxito abortando con plantas, destacan otras ayudas que benefician el proceso. Puede que estas sugerencias no sean de tu apetencia si estás sintiéndote con nauseas o cansada, sin embargo han ayudado a algunas mujeres:

- **Orgasmo.** Los orgasmos causan contracciones uterinas, gracias a la liberación de la oxitocina, muchas mujeres dicen que es la clave de su aborto. Relaja los músculos pélvicos y el cervix, aumenta la circulación en el área pélvica.

- **Estimulación de los pezones.** La oxitocina también es liberada cuando los pezones son estimulados. Es decir que a través de los pezones provocas contracciones en el útero.

- **Ejercicio.** Muchas mujeres hablan del ejercicio vigoroso. Aumentar la circulación sanguínea, ayuda al tratamiento con plantas, mientras que el movimiento ayuda a desenganchar al

embrión (algunas enfermeras aconsejan subir o bajar escaleras o correr para acelerar el proceso del aborto médico). Hacer ejercicio manda el mensaje al cuerpo de que no es un buen momento para estar embarazada.

- **Baños calientes:** Un baño de agua templada, abre los vasos sanguíneos y promueve la circulación. Aprovecha para relajarte, conectar contigo misma y visualizar el proceso. También practica sentarte en el baño de rodillas y empujar hacia abajo con los músculos del estómago.

- **Meditación:** Algunas mujeres creen que enfocarse mentalmente en el desprendimiento del embrión puede ayudar, también las técnicas de visualización que incluye la concentración en la pared del útero, imaginando como se desprende el endometrio, haciendo la sangre fluir. Se dice a veces que el poder de una mente enfocada puede ser más eficaz que la medicina. Medita sobre las razones por las que no quieres este embarazo. Este es un proceso difícil que requiere determinación y la conexión con tus deseos y sensaciones.

- **Masaje del abdomen bajo:** Las técnicas de masaje que se utilizan en los partos.

- **Acupuntura o acupresión:** Una sesión de acupuntura para tratar los periodos menstruales dolorosos ayudó en un aborto herbal. La mujer en cuestión sentía contracciones durante la sesión, el aborto llego con éxito al rato.

TEST DE EMBARAZO

Las plantas son fuertes y pueden estresar el cuerpo, tómalas solo si es necesario. Lo más responsable, antes de realizar un aborto herbal, es confirmar tu embarazo con un test. Si tomas plantas y empiezas a sangrar de forma ligera o solo por un día necesitas confirmar tu embarazo para saber si esto implica alguna complicación. Ya que si el embarazo esta confirmado esto sugiere un aborto incompleto que puede requerir atención médica. Sin embargo si no estas embarazada no hay nada de lo que preocuparse.

Esta información puede parecer contradictoria con el consejo de tomar las plantas lo antes posible, pero hemos de tener en cuenta los posibles riesgos para nuestra salud. Si usamos un test de detención temprana significa retrasar el proceso unos pocos días, pero da tiempo para realizar el aborto herbal de forma segura y buscar atención medica si fuese necesario.

Los test de embarazo miden la presencia de la hormona gonadotropina coriónica, hormona gestacional, en tu orina. Esta hormona la produce la placenta en cuanto el embrión se ha implantado en el útero y empieza a crecer rápidamente doblándose cada 48h, hasta el 60 o 90 día del embarazo.

No todos los test son los mismos, tienen diferentes sensibilidades. Pocas veces te dicen su sensibilidad en el prospecto y muchos dicen que se puede usar desde el primer día que te falta el periodo. Si tienes dudas sobre el test llama al teléfono de información que indique en la caja.

RIESGOS

Si tienes algún problema de salud consulta con tu especialista antes de usar las plantas. Sobre todo si tienes problemas de presión sanguínea, epilepsia, diabetes, problemas con los riñones, el hígado o si sueles tener alergias. También si has tenido recientemente alguna enfermedad con inflamación pélvica o si estas tomando otras drogas, las plantas pueden alterar el efecto de estas o agravar lo que están tratando.

Con el aborto herbal el riesgo más común es que falle. No hay certeza de que las plantas funcionen para todas las mujeres de igual forma, despende de las circunstancias de cada caso. Si no te han funcionado, el embarazo no debe continuar porque conllevaría mucho riesgo.

Hay otras complicaciones que aunque poco frecuentes cabe tenerlas en cuenta. Si tienes algunos de los siguientes síntomas busca atención médica rápidamente:

- **Autoenvenenamiento:** Puedes dañar órganos importantes, como el hígado, y una sobredosis de alguna de estas plantas puede producir la muerte. No excedas las dosis indicadas a no ser que te lo sugiera tu especialista. Reduce las dosis ante cualquier signo de intoxicación. Nunca ingieras aceites esenciales pues pueden ser mortalmente venenosos (como en el caso del Poleo), solo se han de usar los aceites esenciales externamente. Recuerda no usar las plantas más de 2 semanas.

- **Hemorragia:** Ten precaución pues si no se trata puede provocar la muerte. Si mojas una compresa en una hora o menos, se considera hemorragia y necesitas atención médica urgente. El riesgo de hemorragia aumenta a partir de las 8 semanas.

- **Aborto incompleto:** Esto ocurre cuando algún tejido fetal ha quedado dentro del útero, puede provocar serios problemas:

Primero, el tejido puede pudrirse y causar una infección uterina, que si no se trata puede conllevar infertilidad o hasta la muerte. El primer signo de infección es fiebre seguida de dolor abdominal. Si tu temperatura es mayor de 38 grados centígrados puedes tener una infección uterina a causa de un aborto incompleto.

El segundo problema puede ser que el útero no recupere su tamaño normal generando una hemorragia para hacerlo. Esto se manifiesta con un sangrado medio pero que dura mucho tiempo o bien con un sagrado muy fuerte.

Cuanto más avanzado sea el embarazo mayor es el riesgo de aborto incompleto. Ambos casos necesitan atención medica, a menudo se realiza un aborto clínico para sacar el tejido que queda. En el caso de hemorragia se necesitara una transfusión de sangre y en caso de infección se recetan antibióticos.

- **Que el embrión no sea expulsado.** Comienza el sangrado pero no expulsas ningún tejido. El sangrado es suave o solo dura unas horas o un par de días. Los síntomas del embarazo continúan y el test da positivo hasta una semana después. Si aún tienes tiempo puedes continuar con las plantas (recuerda no exceder más de 14 días). Un sonograma confirmará si el embrión continua vivo, en tal caso necesitaras un aborto clínico.

- **Embarazo ectópico.** Es raro pero es un riesgo a considerar con cualquier embarazo. Se produce cuando el óvulo se atasca en las trompas de Falopio y comienza a crecer allí en vez de en el útero. Es una situación peligrosa porque al crecer puede romper la trompa, en este caso la muerte puede llegar en solo 15 minutos. Si tienes un dolor agudo en el abdomen, particularmente en un lado, durante cualquier momento de tu embarazo, puede que tengas un embarazo ectópico, debes ir inmediatamente al centro de salud.

- RH el tipo de sangre: El RH de la sangre es determinado por un antígeno que se encuentra en la superficie de los hematíes o glóbulos rojos. Un 86% de las personas lo tienen y se les llama RH positivos (RH+), las que no lo tienen son RH negativos (RH-). La isoinmunodeficiencia es el proceso por el cual la mujer con RH- tiene un feto RH+. Si su sangre se mezcla, el sistema inmunológico de la mujer reacciona a la presencia del antígeno de la sangre del feto produciendo anticuerpos que atacan a las células de la sangre de este. Hay posibilidad de que se de esta mezcla de sangre durante el aborto. Esto tiene implicaciones para futuros embarazos, porque si el feto vuelve a ser RH+ los anticuerpos de la madre pueden atacar las células de su sangre dañandole. Si eres RH- y has tenido un aborto herbal, ve al centro de salud durante las 72 primeras horas desde que empieces a sangrar, se te pondrá una inyección que hará creer al cuerpo que ya ha producido los anticuerpos.

LA IMPORTANCIA DE UN “PLAN B”

Antes de comenzar con las plantas, es vital que tengas clara tu decisión de abortar. Las plantas no son un modo totalmente eficaz, se estima que bajo el 50% (esta estimación no proviene de ninguna investigación científica). Si no tienes éxito con las plantas es esencial que no continúes con el embarazo, ya que el efecto de estas en el desarrollo del embrión es desconocida y algunas poseen agentes teratógenos, que afectan su desarrollo normal, le puede causar problemas muy graves y arriesgar también tu salud. En esta primera fase del embarazo es cuando todos los órganos y sistemas del cuerpo del embrión se forman y son altamente vulnerables a ser dañados.

Las plantas pueden causar también problemas con la placenta (causando un desprendimiento parcial o un crecimiento anormal) que puede dañar el embrión y causar complicaciones peligrosas. Por esto es absolutamente crucial que, antes de comenzar el aborto herbal, estés preparada para someterte a un aborto clínico si las plantas no te funcionasen.



SELECCIÓN DE PLANTAS:

NEEM
(*NEEM/AZADIRACHTA INDICA A. JUSS*)



Uso:
Anticonceptivo.

PROPIEDADES:

Neem es un árbol nativo de la India con diversos usos. Como anticonceptivo está comercializado para hombres y mujeres, está avalado por diversas investigaciones científicas.

NEEM PARA MUJERES:

ESPERMICIDA:

Tanto cremas vaginales como supositorios hechos con aceite de Neem se están convirtiendo en el método de control de la natalidad preferido en la India. No irritan y son fáciles de usar, además tienen una efectividad de casi 100%. Estimula el incremento de la respuesta inmunológica en el útero, esto produce un efecto directo como espermicida, sin los efectos secundarios de este.

Probado en esperma humano, 1000 mg. de extracto de Neem (Nimbidinato de Sodio) fue capaz de matar todo el esperma en solo 5 minutos y necesitó solo de 30 minutos con la cantidad de 250 mg., siendo efectivo hasta las 5 horas. El aceite de Neem funciona antes y después del coito mientras extractos purificados solo lo hacen antes del coito como preventivo. Al no conllevar un cambio hormonal, es considerado una buena alternativa a los métodos hormonales.

MÉTODO ANTICONCEPTIVO DE LARGA DURACIÓN:

Se inyecta una pequeña cantidad de aceite de Neem en las trompas de Falopio, el sistema inmunológico produce una fuerte respuesta que bloqueo a la fertilidad a largo plazo (hasta 12 meses) y que es reversible. No hay cambios en los ciclos menstruales o en las funciones de los ovarios. Los nodos linfáticos locales muestran un incremento en la capacidad de respuesta inmunitaria que puede ser responsable del efecto anticonceptivo.

NEEM PARA HOMBRES:

Las pastillas de hoja de Neem tomadas por un mes producen infertilidad reversible, sin afectar la producción normal de esperma o la líbido. Investigaciones realizadas durante un año en 20 hombres, mostraron que con una dosis diaria de varias gotas de aceite de semillas de Neem, introducidas en cápsulas de gelatina, prevenían el embarazo en sus mujeres. Hizo falta 6 semanas para que el efecto tuviera un 100% de éxito. La protección desaparecía a las 6 semanas de dejar el tratamiento. Durante el estudio no experimentaron efectos secundarios y mantenían sus capacidades habituales.

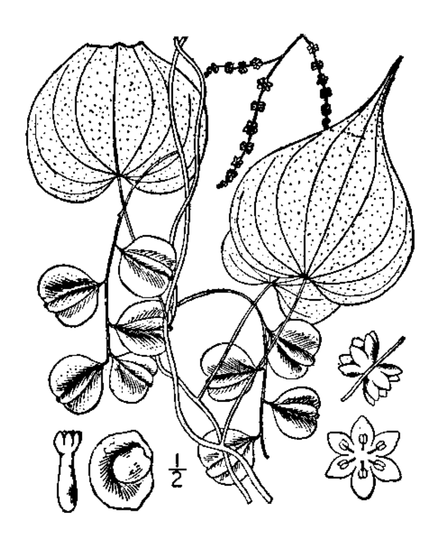
DOSIS:

2 cápsulas de hoja de neem, 3 veces por día antes de las comidas dando a la planta un mes para ser efectiva. Se toma esta dosis diariamente hasta que se desee la fertilidad de vuelta.

COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO A LARGO PLAZO:

Una pequeña cantidad de aceite de Neem inyectado en el vaso deferente da hasta 8 meses de protección. Las pruebas muestran que no hay obstrucciones, ni cambios en la producción de testosterona y no hay anticuerpos antiesperma. Los nodos linfáticos locales muestran un incremento en la capacidad de respuesta inmunitaria que puede ser responsable del efecto anticonceptivo.

ÑAME SILVESTRE
(WILD YAM/RHIZOMA DIOSCOREA VILLOSAE)



Uso:

Anticonceptivo.

PROPIEDADES:

Según Willa Shaffer, matrona de Utah, el Ñame Silvestre previene el embarazo, tomada diariamente, y no tiene efectos secundarios, aun tomada en largos periodos. Ella lo conoció a través de un artículo y comenzó a investigar por sí misma. Con la ayuda de voluntarias, experimentaron la dosis, y en base a esto la fue ajustando. Muchas de sus pacientes la usaron exitosamente durante cuatro años, tras esta experiencia publicó un libro. La explicación de su efecto anticonceptivo según SisterZeus en que, sin modificar la ovulación, hace estéril al óvulo, al endurecer su cobertura externa, haciéndolo impenetrable para el esperma.

El Ñame Silvestre tiene diferente efectos sobre el cuerpo, entre otros, es muy bueno para el hígado y el sistema endocrino. Al tonificar y nutrir el hígado, ayuda a equilibrar la producción hormonal, contiene precursores hormonales de la progesterona. Los precursores, proveen los elementos necesarios para equilibrar las hormonas progesterona y cortisona.

Tiene diversidad de usos, y según cómo la tomes (como infusión, polvo o tintura) tiene diferentes efectos en el cuerpo. Se puede usar para aumentar o reducir la fertilidad. Cuando la usas en dosis moderadas durante la primera mitad del ciclo menstrual, desde la regla hasta la ovulación, el efecto es aumentar la fertilidad. Usada con las dosis contraceptivas, tomada

diariamente a lo largo del ciclo, el efecto reduce la fertilidad y si la usas correctamente sirve de anticonceptivo.

EXPERIENCIAS PERSONALES:

La tomé por ocho meses, durante este tiempo observé mis ciclos usando un espéculo de plástico, observando los cambios en mi cérvix y mis fluidos cervicales, mi método de anticoncepción durante mi periodo fértil son los condones. La use para prevenir a la vez que aprendía sobre mi propio ciclo, durante esta experiencia no tuve embarazos.

Jeanne, una herbalista autodidacta, usó Ñame Silvestre durante dos años sin quedar embarazada. Ella dio la dosis a SisterZeus que se cita más adelante.

Paula usó Ñame Silvestre con éxito. Cuando decidió quedarse embarazada, dejó de usar la planta, tras dos meses dejo de tener efecto, se quedó embarazada y tuvo un bebé sano. Kim usó Ñame Silvestre como anticonceptivo durante dos años. Cuando dejó de tomarla para embarazarse, se quedó sin dificultad. Ella mencionaba que está planeando tomarla de nuevo.

Linda escribió: "Puedo asegurar que al menos en mi caso, la raíz de Ñame Silvestre no tiene efectos anticonceptivos. Tomé tres cápsulas de raíz "00" tres veces por día, por seis meses. En este momento era muy fértil, tomaba la raíz de Ñame Silvestre no como anticonceptivo sino por salud. Me quedé embarazada. Esto fue hace 18 años. Continué tomando la misma cantidad por años. A los 39 di a luz a Micah mientras seguía tomando la misma cantidad de raíz de Ñame Silvestre. Así que respecto a su efectividad en lo que a mí respecta no la usaría como método anticonceptivo". Cabe mencionar que Linda tomó más Ñame Silvestre que la dosis propuesta, no tuvo en cuenta otras plantas que estuviera tomando, que quizás bloqueasen sus efectos. También es importante que estes enfocada con el proceso anticonceptivo, así estimulas las oportunidades de protección.

USO:

Cuando comienzas con esta planta es importante usar un método alternativo de anticoncepción para los primeros dos meses. Este periodo es para permitir que haga su efecto en tu cuerpo. Debes usarla dos veces al día para que sea efectiva. Tómalo con disciplina, no puedes olvidarte y tomarla luego doble dosis de golpe. Si te olvidas protégete con otro método hasta que estés segura de que estás protegida de nuevo.

1 Dosis de Jeanne: cápsulas de Ñame Silvestre de 1275 mg. a 1500 mg. dos veces al día tomada diariamente.

2 Dosis de Willa: 3 cápsulas tamaño "00" dos veces al día tomada diariamente.

EFECTOS SECUNDARIOS:

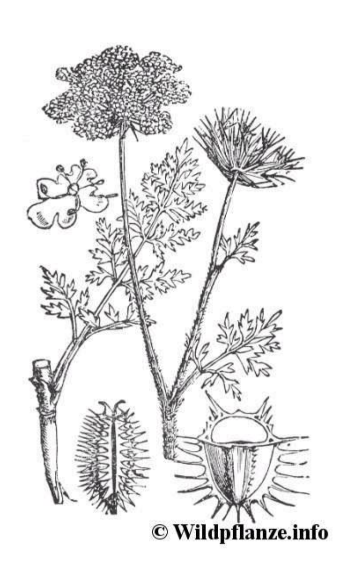
Alguna mujer notó que sus menstruaciones tenían menos calambres y se hacían más regulares. El consenso general es que es un método muy seguro aun tomado por largos periodos, y que no tiene efectos secundarios.

En base al consenso general y los consejos de Kloss, sería correcto señalar que si ocurre el embarazo mientras tomas la dosis anticonceptiva, puedes continuar con él, pero dejando de tomar la planta inmediatamente. Si deseas continuar con tu embarazo enfoca tu energía en el proceso y ajusta las plantas y vitaminas que tomas para apoyarlo.

CONTRAINDICACIONES:

Aparentemente los antibióticos anulan su efecto anticonceptivo. Esto incluye antibióticos herbales como el ajo (*Allium Sativum L.*), sello de oro (*Hydrastis canadensis*) y equinácea (*Echinacea ssp.*). Hay muchas otras plantas con efectos antibióticos, así que asegúrate de las propiedades de las plantas que tomas. Si necesitas usar antibióticos busca una forma alternativa de anticoncepción para los dos meses después de que dejes de usarlos.

SEMILLAS DE LA ZANAHORIA SILVESTRE
(WILD CARROT/DAUCUS CAROTA)



Uso:

Anticonceptivo y anticonceptivo de emergencia.

PROPIEDADES:

Por siglos las mujeres han usado las semillas de la Zanahoria Silvestre como anticonceptivo, las primeras referencias escritas datan del siglo V o IV a.C., aparecen en un trabajo hecho por Hipócrates. John Riddle escribe en el libro "Eve's Herbs" que las semillas de la Zanahoria Silvestre son uno de los agentes antifertilidad más potentes siendo una planta que es además común en muchas regiones del mundo.

Esta planta se muestra como una opción fiable, en estudios científicos y experiencias individuales. En China se concibe como un prometedor agente post coital, las evidencias sugieren que los terpenos en las semillas bloquean la síntesis de la progesterona en embarazadas. Su efecto se describió de la siguiente manera: *hace el útero resbaladizo, por lo que el óvulo es incapaz de implantarse*. La progesterona es esencial para el desarrollo del embarazo, su función es preparar al endometrio para recibir al óvulo. Si el endometrio no está preparado el óvulo tendrá dificultad para implantarse. Si no se puede implantar, comienza a desprenderse. La menstruación llega como siempre. La comprobación científica valida nuestro conocimiento ancestral.

RECOLECCIÓN:

Mientras que el nombre en latín es el mismo para la planta cultivada y la silvestre, son plantas de diferentes variedades. Las semillas se pueden recolectar de las silvestres o puedes comprarlas (siempre zanahoria silvestre). Ten presente que las semillas no-orgánicas, estarán tratadas con químicos para aumentar su fertilidad.

La recolección se ha de realizar cuando están maduras a finales de verano o en otoño, si las observas en verano, estando florecidas, es más fácil identificarlas. Usa una buena guía de campo, porque hay plantas venenosas que se parecen (como la cicuta) y si eres inexperta te puedes confundir. Una clave característica son los pelillos de su tallo. La cabeza de la flor cuando esta lista para ser recogida, se curva haciendo la forma de una copa o un nido. Recoge las cabezas y ponlas en una bolsa, deja suficientes para que continúen creciendo el año próximo. Almacenadas adecuadamente mantienen su potencia durante varios años.

DOSIS:

Lo mejor es adquirirlas de ante mano, pues puede que no las encuentres con fácilidad en caso de emergencia. Lo ideal es tomarlas durante diez días desde que has tenido el coito de riesgo, pero puedes comenzar a tomarlas hasta el quinto día después de este. Puede que no sean efectivas si las tomas más tarde, pero dependerá cuando ha ocurrido la ovulación y por lo tanto del momento en que se espera la implantación.

Se ha de tomar una cucharadita por día. Las semillas han de ser bien masticadas y tragadas con agua o zumo. El sabor no es agradable, es fuerte y aceitado. Los aceites volátiles contenidos dentro de la semilla son los que previenen la implantación. Masticarlas libera los aceites por lo que si simplemente se tragan pasan a lo largo del sistema digestivo sin ser liberados, por lo que no tendrá efecto. Esta dosis funciona en mujeres de constitución física y peso medio. Si tu peso es más alto que el promedio, las semillas serán más efectivas si subes la dosis ligeramente. Consulta con tu fitoterapeuta.

MANERAS DE USO:

1. Diariamente a lo largo del ciclo.
2. Tras un coito sin protección, tomarla inmediatamente y de 7 a 10 días.
3. Si conoces tu ciclo de ovulación, puedes usar las semillas, durante tu periodo fértil y continuar hasta sobrepasar el momento de la implantación, 6 días después.

EXPERIENCIAS:

Robin Bennet investigó los efectos de la zanahoria silvestre en doce voluntarias durante 12 meses: "durante el estudio, aparentemente, tres mujeres se quedaron embarazadas; una lo confirmo con un test de embarazo y abortó en una clínica, uso las semillas de forma diaria hasta el mes en que se quedo embarazada, que las uso solo tres de los siete-ocho días que se recomiendan durante la ovulación. Las otras dos mujeres se *sentían* embarazadas pero no confirmaron sus sospechas, ambas usaron plantas emenagogas y menstruaron. Una de las dos, uso las semillas los 7-8 días entorno a la ovulación. La otra las uso diariamente.

Ninguna de las otras se embarazo, la mitad usaron las semillas como su único medio anticonceptivo. La otra mitad usaron la "marcha atrás" y condones durante la ovulación. Una mujer dejo de tomarlas para quedarse embarazada, teniendo un embarazo y un bebe sano, lo que sugiere que sus efectos son reversibles".

La mayoría no notaron efectos secundarios. Algunas mujeres de forma ocasional tuvieron una ligera diarrea. Las semillas pueden provocar irritación de colón, que puede remediarse bebiendo más agua.

Otra mujer experimentó con las semillas durante 6 meses. Ella conocía bien su ciclo fértil, e intencionalmente tuvo coito durante sus días fértiles, entonces tomó las semillas desde su ovulación hasta su menstruación para evitar el embarazo. Cada mes la menstruación llegó con normalidad. El último mes decidió ser menos estricta y redujo un par de días. Aunque ella se sintió diferente a los meses previos, le llego el periodo y el test de embarazo le dio negativo.

"He usado zanahoria silvestre en un par de ocasiones, aunque creo que solo en una ocasión estuve frente a un embarazo real, las otras veces la use como preventivo. La primera vez que las use fue frente a un coito sin protección, comencé a usar las semillas que me provocaron una reacción que en el momento pensé que era una

candidiasis. Tomé las semillas durante 2 días y pare 3 días, las tomé de nuevo y pare al día siguiente, la implantación ya había ocurrido. Continué tomándolas por el resto de ciclo, pero ya era muy tarde, ya estaba embarazada. Solo experimente estos síntomas una vez y las he usado 4 o 5 veces desde entonces. Los síntomas incluyen: inflamación e irritación de los labios interiores y exteriores de la vagina, acompañados por un picor bastante doloroso. Después he experimentado más con las semillas y note que los síntomas empiezan dos días después de comenzar el tratamiento, tomaba una cucharadita de semillas al día y desaparecen dos días después de dejar de tomarlas. Paré una semana y las tomé de nuevo, experimentando lo mismo, por esto concluyo que se necesitan dos días para que llegue a circular por el cuerpo. Dos veces después las tome de nuevo, pero no experimente los efectos secundarios.

Una pareja cuenta su experiencia: "Hemos usado las semillas, como único anticonceptivo por un año. Normalmente Janet toma una cucharadita de semillas, cortadas finamente y puestas en una vaso de zumo de naranja y lo toma la mañana después del coito, a veces dos mañanas después, generalmente no se excede varios días. Aunque SisterZeus recomienda tomarlas por una semana o 10 días tras el coito, en nuestro caso no parece haber sido necesario. La vez que se quedo embarazada fue cuando se olvido de tomarlas, hasta que pasaron 36 horas del coito, entonces las tomó por 2 días y no se pudo evitar el embarazo, quizás solo hemos tenido suerte, pero me parece increíble que con solo una cucharaditas de semillas por día pueda prevenir la producción de progesterona de forma suficiente como para evitar la implantación del óvulo días después. Janet la ha usado una o dos veces a la semana durante el año pasado y no notó efectos secundarios.

EFECTOS SECUNDARIOS:

La mayoría de las mujeres no sufrieron efectos secundarios. En el caso de que te produzca diarrea, aumenta la cantidad de agua que tomas. Como la Zanahoria Silvestre es una planta estrogénica puede tener efectos secundarios relacionados como: coagulación anormal de la sangre, problemas en el riñón y tumores dependientes de los estrógenos.

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES:

Si tienes problemas de riñón, consulta a tu fitoterapeuta antes de usar las semillas. No se deben de usar si tomas la píldora anticonceptiva, otra medicación estrogénica, o si tomas medicación para la presión sanguínea.

VITAMINA C
(ÁCIDO ASCÓRBICO)

Uso:
Anticonceptivo de emergencia e Inhibidora de la implantación.

PROPIEDADES:

El conocimiento de las propiedades abortivas de la Vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, ha circulado en la comunidad feminista desde la década de los años setenta. La página web SisterZeus tiene muchos testimonios de mujeres que la han usado con éxito, a veces en combinación con plantas. Es uno de los métodos menos tóxicos y más accesibles, por eso la hemos incluido, aunque no sea una planta.

La Vitamina C se usa para inhibir la implantación, ya que estimula los estrógenos e inhibe la progesterona, lo cual produce un clima desfavorable dentro del útero para la implantación del óvulo. Por esto la Vitamina C también es abortiva ya que la progesterona es esencial para la viabilidad del embarazo.

USO COMO ANTICONCEPTIVO DE EMERGENCIA:

Debes introducir una o dos tabletas de 500 mg. (no mascable) dentro de la vagina, cerca del cérvix, lo más pronto posible tras haber tenido coito vaginal sin protección. Repítelo dos veces, por 3 días. Esto incrementa la acidez de la vagina y el esperma necesita un medio alcalino para sobrevivir. Cuanto antes lo uses, mejor. Si el moco es fértil puedes atacar a los espermas mientras están nadando, pero en cuanto entran a través del cérvix, están a salvo. No hay garantía de que sea 100% efectivo pero reduce el número de esperma. Puede causar irritación que puedes aliviar con aloe vera o acidophilus.

También puedes colocar las tabletas en tu vagina antes del coito, dándoles tiempo a disolverse. El medio ácido mata al esperma tras la eyaculación. Este método no se recomienda, pues puede causar irritación.

USO PARA INHIBIR LA IMPLATACIÓN:

Busca la forma sintética de Vitamina C, la encontrarás fácilmente en supermercados y farmacias. En los ingredientes debe decir: ácido ascórbico. Aunque este es el mejor tipo, Joy Gardener asegura que también se puede usar ascorbato de calcio o de sodio. Lo mejor es Vitamina C pura, elige un producto con la menor cantidad de ingredientes adicionales, así evitas tomar azúcar, aromatizantes y otros químicos. Se sospecha que a la Vitamina C se le añaden bioflavinoides para proteger el embarazo, es esencial por lo tanto elegir un producto que no los contenga. El escaramujo es un bioflavinoide por lo que debe ser evitado.

DOSIS:

La dosis oscila entre 6 y 12 gramos por día, no excediendo los 14 días. La mayoría de los éxitos reportados a la web SisterZeus tomaron dosis altas, de 10 a 12 gramos por día. Divide el total de gramos espaciadamente durante el día y la noche. Ajusta la dosis, considerando tu peso, si tomas vitamina C de forma regular toma la dosis mayor.

Según Joy Garner, las dosis altas acostumbran a los riñones a segregar grandes cantidades de Vitamina C, sugiere ir reduciendo paulatinamente las dosis durante 3 días.

Una combinación que ha sido usada con éxito es Vitamina C con Angélica China y Perejil. La Vitamina C bloquea la progesterona y después de 5 días se añade Angélica Sinensis para estimular las contracciones, mientras que el Perejil relaja y suaviza el cervix. Si no comienza el sangrado en 9 o 10 días, ayuda añadir Cimífuga.

EXPERIENCIAS:

Trumary: Tras confirmar su embarazo con un test, llevando la regla dos semanas retrasada. Tomó Vitamina C por 5 días, pero le irritó mucho el estómago y parecía no haber resultados. Tras esto comenzó con Cimífuga (12-18 gotas/4 horas) y le añadió un día después tintura de Angélica Sinensis (10-16 gotas/4 horas). Tras estos 7 días de tratamiento (día y noche) comenzó a sangrar 12 horas después de tomar Angélica Sinensis.

Brynna: tomó Vitamina C los 10 días anteriores a la regla. No tomó nada durante los 6 siguientes. En este momento, la regla estaba retrasada una semana. Tomó cápsulas de 1000 mg de Angélica Sinensis. Por los retortijones que le provocaba redujo la dosis a 800 mg cada 4 horas. Comenzó a expulsar coágulos y a la cuarta toma llegó un sangrado similar a la menstruación.

PRECAUCIONES:

No debes usarla si tienes algún problema en los riñones, su uso implica un sobreesfuerzo para estos. Si estas tomando anticoagulantes (aspirina) o tienes Anemia de la Célula de la Hoz (Anemia Drepanocítica o de Células Falciformes) o tienes dificultad de metabolizar la Vitamina C, debes consultar a tu especialista antes de tomar dosis altas. Si tienes problemas estomacales, te puede resultar difícil la digestión de las pastillas.

Según Joy Gardener no se debe combinar con infusiones de Poleo y Caulófilo porque pueden contrarrestarse. Mujeres que han usado ambos remedios simultáneamente han tenido menos resultados que las que lo probaron por separado.

EFECTOS SECUNDARIOS:

La mayor parte de los efectos secundarios aparecen cuando la tomas por un largo periodo (si no excedes los 14 días, no tienen porque ocurrir): Calambres abdominales, sofocos, sarpullidos, estreñimiento, gas y diarrea, dolor de cabeza, fatiga, acidez de estómago y problemas de riñón.

Altos niveles de Vitamina C reducen la cantidad de cobre de tu cuerpo, si estas tomando una dosis elevada toma algún aporte vitamínico con este mineral esencial. También puede incrementarse el riesgo de piedras en el riñón en algunas personas. Ya que la Vitamina C incrementa la absorción de hierro consulta a tu especialista si tienes exceso de este.

RUDA
(RUE/RUTA GRAVEOLENS)



Uso:
Inhibe la implantación.
Anticonceptiva y anticonceptiva de emergencia.

PROPIEDADES:

La ruda se ha utilizado históricamente como infusión para inducir el aborto por miles de mujeres de todo el mundo desde el mediterráneo y Europa a América. En general, la Ruda es uno de los emenagogos más potentes, que favorece la menstruación con cualquiera de sus preparados. Su acción se debe a sus principios tóxicos -arborinina, graveolinina, citisina o metilnonilcetona. Estos principios producen un aumento de la circulación sanguínea en el útero, provocando menstruaciones forzadas.

La Rutina es su componente químico principal con efecto abortivo. Puede ser usado como anticonceptivo, contraceptivo de emergencia o para interrumpir el embarazo, trabaja estimulando la adrenalina, que es la respuesta hormonal a las situaciones peligrosas. La Rutina prolonga la acción de la adrenalina en el cuerpo y reduce la permeabilidad capilar en los tejidos uterinos, lo que causa que el endometrio deje de ser nutritivo para el huevo fecundado.

USO:

Cápsulas:

Como anticonceptiva toma pastillas de Rutina (no Ruda) en dosis de al menos 500 mg. por día, por varios días precediendo y siguiendo la ovulación. O bien de 1 a 4 cápsulas de Ruda (no Rutina) tamaño #0, de 3 a 4 veces al día.

Como anticonceptivo de emergencia tómala tras el coito de riesgo y continua hasta que la menstruación aparezca.

Infusión:

1 a 3 cucharaditas de Ruda seca por taza. Tomar de 3 a 4 tazas al día. Hierve el agua y después echa las plantas, reposar por 10 minutos. No hiervas la Ruda porque destruiría sus propiedades.

Tintura:

5 a 15 gotas de tintura de Ruda de 3 a 4 veces al día.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Cuando uses Rutina en cápsulas, lee con detenimiento la etiqueta. La puedes encontrar en tiendas de salud y también se conoce como vitamina P. Al mantener la adrenalina en el sistema circulatorio, puede provocarte ansiedad o pánico. Reduce la dosis si sientes dolor de estómago severo, vómitos o convulsiones.

Evita largas exposiciones a la luz solar, ya que es fototóxica. Puede irritar el tracto intestinal. Una fuente comenta que no se debe usar Ruda justo antes de comer porque puede causar vómitos, no hemos encontrado esta precaución en ningún otro sitio. Algunas fuentes dicen que las hojas se han incluido históricamente en ensaladas para reducir la fertilidad.

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES:

Ruda es una planta muy fuerte, estimula el útero y el sistema nervioso. Ruda/Rutina no debe ser usado en exceso, y causa irritación de riñón y degeneración del hígado. No se debe usar de forma regular. Si tienes problemas de corazón, riñón o hígado, no la uses.

CORTEZA DE LA RAIZ DEL ALGODÓN
(COTTON/GOSSYPIUM HIRSUTUM)



Uso:
Inhibe la implantación, contracciones.

PROPIEDADES:

Su uso abortivo tiene un gran historial entre las mujeres indígenas de América y África. En Norteamérica, se usó por las esclavas de las plantaciones de algodón ante las violaciones sistemáticas por parte de los esclavistas.

Investigaciones en China muestran como la raíz de la corteza de Algodón tiene la habilidad de interrumpir el embarazo dado su efecto anti-progesterona y anti-cuerpo lúteo. Un estudio hecho en Santa Fe (Nuevo México) por un colectivo de mujeres mostró que es muy efectiva en provocar la menstruación y no tiene efectos secundarios. También parece incrementar los receptores de oxitocina en las células, causando contracciones. Se usa para tratar amenorrea y para iniciar el parto.

El Algodón no se planta para uso alimenticio, por eso se permite el uso de tantos pesticidas y herbicidas tóxicos. El algodón orgánico es de difícil acceso. Algunas mujeres han encontrado tinturas de la corteza de raíz de Algodón.

DOSIS:

Decocción:

100 gr. de corteza seca de raíz del algodón por litro de agua. Hierve de 20 a 30 minutos hasta que el líquido se halla reducido a la mitad. Toma de 2 a 4 cucharadas cada 30-60 minutos.

Tintura:

Toma de 1-4 cucharaditas cada 30 o 60 minutos.

Cápsulas:

3-8 cápsulas de la raíz en polvo #0 cada 30 o 60 minutos.

EXPERIENCIAS:

Una mujer remarca la importancia de usar la corteza de la raíz orgánica: "Quiero enfatizar que solo se use la corteza orgánica. Vivo en Memphis, hace 3 años temí estar embarazada, pues tuve coito sin protección durante mi periodo fértil. Me informé a través de mis libros de plantas y me fui a Arkansas a recoger raíces. Comencé con una decocción suave. En 1 hora tuve escalofríos y espasmos, la menstruación llego dos días después. Esto pudo ser un éxito pero durante este tiempo sufrí unos efectos secundarios terribles. Estuve especialmente asustada porque aunque me tomé la dosis más pequeña, sabía que algunos abortivos eran muy tóxicos. Un año y medio después, lo intenté de nuevo tomando la menor cantidad posible, esta vez sin efectos secundarios importantes .

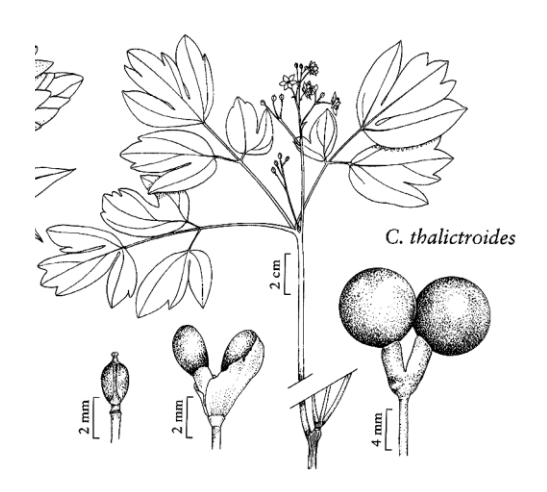
La pasada primavera encontré, además de otras sustancias desagradables, que la agricultura industrial usa cantidades increíbles de defoliantes durante la época de recogida. Las hojas caen y las bolas son más fáciles de extraer. Los defoliantes están entre los químicos más tóxicos de uso agrícola. No sé si los escalofríos y la reacciones en mi cuerpo fueron por causa de la planta, de los defoliantes o de otros químicos.

Por favor, que todas las mujeres tengan precaución y no usen esta planta sin informarse de la procedencia. Yo tenía que haberlo tenido en cuenta. Tenemos que usar las plantas con responsabilidad y conocimiento."

EFECTOS SECUNDARIOS:

Susan Weed la considera la planta más segura. Aunque investigaciones han mostrado que el uso prolongado puede causar daños como atrofia en la pared uterina, para el periodo de tratamiento que aconsejamos aquí (no más de 14 días), esto no ha de ser un problema.

CAULÓFILO
(BLUE COHOSH, CAULOPHYLLUM THALICTROIDES)



Uso:
Planta de ayuda: Contracciones uterinas.

PROPIEDADES:

Esta es una poderosa planta de Norteamérica que tiene diversos usos. Las sabias indígenas Chippewa, usan una fuerte decocción como anticonceptivo. También es famosa por desencadenar y acelerar el parto y expulsar la placenta. Esta planta se usa sola o combinada, para regular el ciclo menstrual y contra los calambres y dolores musculares. Nutre y revitaliza el tejido uterino tras el embarazo, el aborto o tras tomar la píldora.

Contiene dos sustancias que causan la contracción del útero: oxitocina y caulosaponina, una sustancia encontrada únicamente en esta planta. También es una planta estrogénica, es decir, que tiene sustancias parecidas a los estrógenos.

Susan Weed habla de usar esta planta sola, aunque SisterZeus piensa que es mejor combinarla. Se usa con Poleo y/o Cimífuga la cual ayuda a relajar la abertura muscular del cervix, también modera la intensidad de las contracciones.

DOSIS:

Sus cualidades abortivas se extraen mejor en alcohol, por esto la tintura de la raíz, será la mejor fórmula. Evita las tinturas basadas en glicerina.

1. Recetas de Uni Tiamat:

Decocción:

Por 500 ml de agua, 30 grs. de raíz seca o 90 grs. de fresca. Hierve a fuego lento por 20-30 min. Toma de 125 a 250 ml. de 3 a 4 veces por día.

Tintura:

De media cucharada a cucharada y media, 3 o 4 veces al día.

Cápsulas:

De polvo de raíz de Caulófilo, de 1-5 cápsulas, tamaño #0, 3-4 veces por día.

2. Receta de Joy Gardener:

Infusión:

Pon dos cucharadas de Caulófilo, 2 de Poleo y 2 de Menta (para mejorar el gusto, además de ser emenagoga leve) en una jarra grande. Hierve un litro y medio de agua y échala sobre las plantas. Tápalo y que repose por 20 minutos. Añade miel si lo deseas. Bebe de 5 a 6 vasos a lo largo del día. La menstruación puede empezar el sexto día. El sangrado no debe ser mayor que el doble de la cantidad que tienes normalmente durante el primer y segundo día de regla. Ten en cuenta que el Poleo americano es más fuerte que el europeo.

3. Receta de Susan Weed:

Tintura:

20 gotas de tintura de Caulófilo.

O bien 20 gotas de tintura de Caulófilo, combinadas con 20 gotas de Cimífuga y 20 de Poleo.

Bébelo lentamente en un vasito de agua caliente cada 4h. Si quieres usar tintura hierve el agua y añade la tintura a la taza. Tómalo por cinco días y durante el día. Continua por un día entero tras comenzar a sangrar para asegurarte un aborto completo. Caulófilo estimula la producción de oxitocina, provocando contracciones uterinas, Cimífuga las regula y relaja el cervix.

Decocción:

2 cucharadas soperas de la raíz seca de Caulófilo, (o 20 gotas de su tintura por taza)
2 cucharadas soperas de flores secas de Tanaceto
3 cucharadas soperas de hojas secas de Poleo.

Hierve el Caulófilo cinco minutos en un cuarto de litro de agua (si usas la tintura, no la hiervas, échala en la taza cuando te la vayas a tomar). Pon el Poleo y el Tanaceto en una jarra de aproximadamente un cuarto de litro. Échale el agua hervida, tápalo y que repose por 30 minutos. Cuela las plantas y recalienta la infusión cuando la vayas a tomar (sin que llegue a hervir y calienta solo la que vayas a tomar).

Esta combinación puede provocar una menstruación muy abundante, sobre todo si tienes tendencia a sangrar mucho. La dosis normal es de una taza caliente cada cuatro horas, durante el día y la noche, por cinco días. Una cucharada de levadura de cerveza añadida en cada taza, potenciará su efecto. Es mejor usar la tintura de Caulófilo, pues el alcohol extrae mejor que el agua las propiedades que nos interesan.

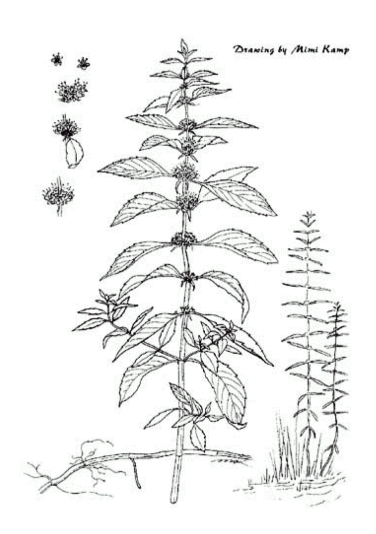
PRECAUCIONES:

La Caulosaponina produce el estrechamiento de las arterias del corazón, así que si tienes problemas de presión sanguínea o problemas con el corazón, no debes usar esta planta. Caulófilo es una planta estrogénica, tiene los efectos de los estrógenos. Si no puedes tomar la píldora, tienes diabetes, glaucoma o problemas en el riñón, consulta con tu especialista

EFECTOS SECUNDARIOS:

Dolor en las extremidades, vómitos, dolor de cabeza, reduce las dosis si experimentas estos efectos de manera aguda. También puede sobrecargar los riñones. Para contrarrestar esto se recomienda beber infusión de ortiga en las comidas.

POLEO
(AMERICAN PENNYROYAL /HEDEOMA PULEGOIDES)
(EUROPEAN PENNYROYAL /MENTHA PULEGIUM)



Uso:
Planta de ayuda. Contracciones.

PROPIEDADES:

El Poleo causa contracciones uterinas. Se considera muy efectivo y se combina a veces con Caulófilo y Artemisa. Joy Gardener detalla que el Poleo Americano es más fuerte que el europeo. Parece ser que es más efectivo en infusión y bebido mientras aún está caliente.

DOSIS:

Infusión:

Usa las hojas y las flores. Por 500 ml de agua, 30 gr. de seca o 90 de fresca. Déjala tapada reposando de 15-30 minutos. Toma cada 3-4 horas. No tomes más de 4 tazas por día, por no más de 5 días. Otra sugerencia de infusión, que combina con Tanaceto y Caulófilo, la encontrarás en el apartado de este último.

Tintura:

20-60 gotas (1/4 – 1 cucharada) cada 3-4 horas. Añadida en agua caliente. Puedes combinarla con Caulófilo para ayudar con los calambres.

Aceite:

Si tienes acceso a Poleo fresco puedes hacer infusión en aceite, macerando la planta en aceite de oliva. Esta preparación es para uso externo, aplícala en las plantas de los pies y en el abdomen. Hay puntos uterinos en el tendón de Aquiles, y el masaje con el aceite de Poleo te puede ayudar a fortalecer las contracciones. Es menos fuerte que el aceite esencial, por lo que no irrita la piel y puedes usarlo en cantidad. El aceite esencial úsalo externamente solo en pequeñas cantidades, usa solo unas gotas, pues puede provocarte irritación. Pon una o dos gotas en el entrecejo para estimular las contracciones.

EFECTOS SECUNDARIOS:

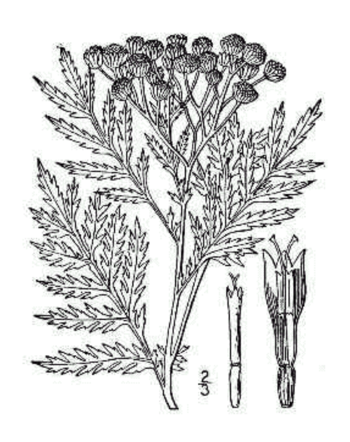
Nausea, entumecimiento en extremidades, mareos, sudores. En grandes dosis es muy tóxica. El efecto secundario más común es la nausea, la mayoría de las mujeres que la usan las han experimentado.

PRECAUCIONES:

El aceite esencial de poleo no debe ser usado nunca internamente, ni en pequeñas dosis: es un veneno mortal. Debe ser usado solo de forma externa, es muy potente y puede causar irritación de la piel.

Si no has tenido resultado en una semana debes interrumpir el tratamiento, puesto que el uso prolongado puede dañar el sistema nervioso central, los riñones y el hígado. Las personas con insuficiencia hepática o renal o con problemas de riñón no deben usar esta planta Todas las plantas abortivas puede cargar los riñones y el hígado. Si tienes problemas de salud consulta a tu especialista antes de usar estas plantas.

TANACETO
(TANSY/TANACETUM VULGARE)



Uso:
Planta de ayuda: Contracciones uterinas

PROPIEDADES:

Esta planta se destaco desde el siglo XIX por sus propiedades emenagogas. Es bastante tóxica pues tiene tuyona, úsala con precaución, no es peligrosa a no ser que tomes grandes cantidades. tuyona causa contracciones uterinas y contiene estimuladores cerebrales.

Susan Weed la considera exitosa en inducir abortos hasta en los casos en que la menstruación está retrasada varias semanas. Es posible que el Tanaceto y la Vitamina C se bloqueen mutuamente, así que no los combines.

La cantidad de tuyona presente en el Tanaceto es variable, algunas plantas pueden no contener trazas mientras otras producen aceite con un 95% de esta sustancia. Comienza con una dosis baja para probar tu sensibilidad, observando los efectos secundarios e incrementando la dosis si es necesario.

DOSIS:

Aunque SisterZeus recomienda usar el Tanaceto solo, se puede combinar con Poleo y Caulófilo (en cuya sección encontrarás las dosis). En todo caso no exceder los 7 días.

Infusión:

Usa de ½ a 1 cucharadita de planta seca por taza. Deja reposar por 30 minutos. Toma 3 a 4 tazas por día.

Tintura:

¼- ¾ cucharadita en agua caliente, 3 a 4 veces por día.

Cápsulas:

3-8 cápsulas de Tanaceto en polvo, tamaño #0, por 3-4 veces al día.

PRECAUCIONES:

Si tienes epilepsia no debes usar esta planta o ninguna que contenga tuyona. Nunca digieras aceites esenciales, el de Tanaceto es especialmente tóxico. Tuyona es un teratógeno y puede causar severos daños en el feto si continuas con el embarazo.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS:

Nausea, vómitos, inflamación de las paredes del estómago, pupilas dilatadas, alteraciones de la tensión sanguínea. Puede causar temporalmente bultos en los pechos. Puede causar hemorragia a mujeres que suelen tener menstruaciones abundantes. Es fototóxica, ante la exposición a fuerte luz solar puede salirte sarpullidos en la piel.

ANGELICA SINENSIS
(DONG QUAI/CHINESE ANGELICA)



Uso:
Planta de ayuda: Contracciones uterinas.

PROPIEDADES:

La Angélica tiene las variedades de china, americana y europea. La china, Angélica Sinensis, es la que ha sido más estudiada y la más adecuada para el aborto herbal, las otras variedades tienen efectos similares y han sido usadas por generaciones. El sirope de la decocción de la raíz de la Angélica se usa por las matronas para ayudar a sacar la placenta.

Dong quai puede ser escrito como "dong", "dang", "quai", "quoi" o "gui". Es una planta que crece en China y es muy usada desde hace siglos en su Medicina Tradicional para los trastornos femeninos. Por ello también se la conoce como "el ginseng femenino". En fitoterapia se aprecia como balanceadora hormonal y revitalizadora femenina. Tiene dos efectos muy diferentes en el útero: estimula las contracciones o al contrario relaja el útero (inhibiendo las contracciones), el efecto depende de la preparación.

El efecto relajante depende de los aceites volátiles de la raíz. Volátil significa que se destruyen fácilmente, para evitarlo hazla en infusión. El efecto relajante es útil para la dismenorrea, la regla dolorosa. Para estimular las contracciones se utiliza la decocción. Al hervir la raíz se destruyen los aceites dejándonos las propiedades que estimulan el útero.

En cuanto a la utilidad de la tintura hay desacuerdos. Sisterzeus dice que es útil ya que no tiene aceites volátiles. Uni tiamat dice que preparados basados en alcohol (como las tinturas) solo producen los efectos relajantes. No he sido capaz de resolver estas contradicciones, así que recomiendo usar la decocción o el sirope de la decocción.

DOSIS:

Se usa la raíz seca. Las toxinas presentes en la fresca se eliminan por el proceso de secado. Combina bien Vitamina C y Cimífuga, pero no con Caulofilo.

Decocción:

90 grs. de raíz seca por 500 ml de agua. Hierve a fuego lento la raíz cortada por 15-30 minutos. Deja reposar 10 a 15 minutos. Bebe un vaso (250ml) cada 3/4 horas.

Tintura:

5-15 gotas en un vaso de agua caliente cada 4 horas.

Cápsulas:

1,000 mg cada 4 horas.

Cápsulas:

Según Sisterzeus, una dosis efectiva es 1.000 mg. cada 4 horas. Una dosis más elevada ha dado síntomas de intoxicación.

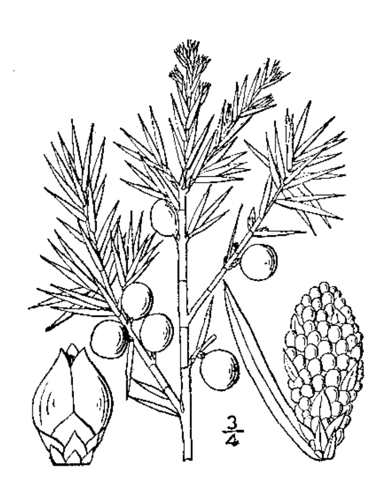
PRECAUCIONES:

Las mujeres con historial de cáncer o con riesgo de ataque al corazón no deben usar esta planta. No la uses si tienes úlceras gastroduodenales. Si tomas tratamientos para licuar la sangre no uses Angélica Sinensis u otra angélica, porque tienen la tendencia de incrementar el sangrado. Has de vigilar la cantidad de sangre que expulsas pues puede incrementar el riesgo de hemorragia. Toma una dosis extra una vez comiences a sangrar y en cuanto se haga regular deja de tomarla.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Angélica es fototóxica, debes evitar exponerte a luz solar directa después de usarla, ya que puede que te produzca sarpullidos o alguna reacción cutánea. Otros efectos puede ser insomnio, pupilas dilatadas o dolor de estómago. Si experimentas respiración dificultosa, debilidad o pulsación rápida reduce la dosis.

ENEBRO
(JUNIPER /JUNIPER COMMUNIS)



Uso:

Planta de ayuda: Contracciones.

El Enebro trabaja como estimulante uterino y al igual que Artemisa y Tanaceto, contienen tuyona así pues es bastante tóxico. Tiene una larga tradición como abortiva (el uso de la ginebra como abortivo deriva del hecho de que es una forma débil de su tintura). Inhibe la implantación y se considera también anticonceptivo de emergencia, no se destaca en dicha sección pues es preferible usar plantas que no contienen tuyona.

DOSIS:

Algunas fuentes afirman que es mejor usarlo en las dos primeras semanas de embarazo o en los primeros días de que te falte el periodo. Algunas fuentes lo han combinado con Ruda.

Infusión:

Por 500 ml de agua, 90 grs. de frutos maduros o de hojas en fresco o 30 grs. en seco. Deja reposar tapado de 10-20 minutos. De la infusión con los frutos maduros toma de 60-80 mls de 2-3 veces por día. Los frutos que no están maduros (aunque estén totalmente crecidos) tiene concentración mayor de aceite esencial por lo tanto las dosis deben ser menores. Si la haces de las hojas, toma de 1-3 cucharadas de la infusión, 2-3 veces por día.

Tintura:

Usa tintura de los frutos maduros, de 5-20 gotas, 2-3 veces por día.

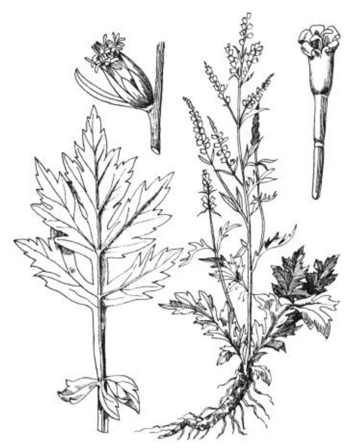
PRECAUCIONES:

Si tienes problemas con los riñones o tienes dañados los nervios no debes usar esta planta. Como contiene tuyona no debe ser usada si tienes historial de epilepsia. Tuyona es un teratógeno y puede causar severos daños en el feto si continuas con el embarazo.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Puede interferir en la absorción de hierro y otros minerales esenciales. Puede incrementar la cantidad de orina y le da olor de violetas. Tiende a irritar los riñones, usa infusión de ortiga para suavizarlos.

ARTEMISA
(MUGWORT/ARTEMISIA VULGARIS)



Uso:
Planta de ayuda: Contracciones uterinas.

PROPIEDADES:

Artemisa se conoce por sus propiedades emenagogas pero no tanto por sus propiedades abortivas. Al igual que Tanaceto o Enebro, contiene el contractor uterino tuyona y es bastante tóxica.

DOSIS:
Uni Tiamat dice que es mejor cuando la tomamos diez días antes de la fecha en que esperamos la menstruación. Se combina normalmente con Poleo o Jengibre. Se usan las hojas.

Infusión:
Déjala reposar de 15 a 20 minutos, pon de 1 cucharadita a una cucharada por taza, toma 4 a 6 tazas por día, por un máximo de 6 días.

Tintura:
30-60 gotas (½ a 1 cucharadita) de 4 a 6 veces por día.

PRECAUCIONES:
No uses esta planta o ninguna que contenga tuyona si tienes epilepsia. Recuerda siempre que tuyona es un teratógeno y puede causar severos daños en el feto si tras tomarlo continuas con el embarazo.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Si la usas por un periodo largo, si sobrepasas las dos semanas, puede dañar tu sistema nervioso.

CIMÍCIFUGA
(BLACK COHOSH/CIMICIFUGA RACEMOSA)



Uso:

Planta de ayuda: modera las contracciones, equilibra la producción hormonal, particularmente estrógenos, suaviza el cervix.

PROPIEDADES:

Esta es una planta anti-espasmódica usada frecuentemente junto con Caulófilo. Cimífuga no causa aborto a no ser que se combine con otras plantas. Como planta de apoyo, prepara el cervix para desprenderse de los contenidos del útero. También se puede combinar con Vitamina C y Angélica Sinensis.

Cimífuga se usa para tratar síndrome premenstrual, calambres menstruales, desequilibrios hormonales y los síntomas de la menopausia. Tiene un efecto equilibrador en la producción de hormona, particularmente estrógenos.

DOSIS:

Se usa la raíz.

1. DECOCCIÓN: Hierve a fuego lento 1-4 cucharadas de la raíz cortada por 5-15 minutos, toma esta dosis 3-4 veces por día.

2. TINTURA: ¼ - 1 cucharadita, de 3-4 veces por día

3. CAPSULAS: Entre 500mg-1.000mg cada 4 horas.

PRECAUCIONES:

Puede reducir el ritmo cardiaco. Si tienes algún problema de corazón no uses esta planta. Dado a sus propiedades estrogénicas, esta planta no debe ser tomada por cualquiera que tenga contraindicada la píldora anticonceptiva. No se debe combinar con antidepresivos.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Mareos, diarrea, nauseas, dolores de cabeza, espasmos, baja la presión, vómitos. Efectos secundarios relacionados con el uso prolongado son: irritación uterina, dolor abdominal, anormal coagulación de la sangre (que puede causar problemas cuando como hemorragia), problemas de hígado. A pesar de sus propiedades estrogénicas, no estimula el cáncer de mama o de útero.

PEREJIL
(PARSLEY/PETROSELINUM CRISPUM)



Uso:
Planta de ayuda: Relaja el cervix.

PROPIEDADES:

Perejil es una planta con propiedades emenagogas, funciona perfectamente en los casos que el retraso no es producido por causa del embarazo. Usada por si misma no causa aborto, pero le ayuda relajando el cervix.

USO:

Se puede tomar en infusión o insertado en la vagina y combina bien con la vitamina C (ácido ascórbico).

Pesario de Perejil (insertado vaginalmente):

Afecta directamente al cervix suavizándolo, le ayuda a abrirse y prepararse para la evacuación. Toma dos o tres ramitas de Perejil, lávalas y corta el tallo donde acabe la última ramita. Introdúcelos dentro de la vagina lo más dentro que puedas, situándolos sobre el cervix. Puede que lo sientas incómodo pero luego se suaviza la sensación con el calor corporal. Cámbialo cada 12 horas, busca dentro con tus dos dedos y saca la planta. Observa bien cualquier sangrado. Introduce nuevamente Perejil fresco. Puedes atarle una cuerdita sobre los tallos para ayudarte a sacarlos.

Infusión de Perejil:

Es mejor usar la planta fresca, la encontrarás en cualquier verdulería. Llena una olla pequeña o mediana de agua, sácala del fuego y añade uno o dos puñados de perejil cortado, cúbrelo y que repose por 20-30 minutos. Cuela la infusión, que será de color verde. Si no te gusta el sabor lo puedes endulzar o añadirle leche. Toma un litro por día.

PRECAUCIONES:

El perejil no es tóxico, pero no debe de ser usado si tienes problemas de riñones. No se conocen efectos secundarios.

JENGIBRE
(GINGER/ZINZIBER OFFICINALIS)



Uso:
Planta de apoyo: estimula el útero,
potencia la efectividad de las plantas.

PROPIEDADES:

Esta es una planta de apoyo, no provoca aborto por si misma, pero es muy efectiva para estimular la menstruación cuando falta por causas diferentes al embarazo. Susan Weed la considera como "una de las más fuertes y rápidas emenagogas". El Jengibre aumenta la efectividad de las otras plantas.

DOSIS:

Decocción:

Hierve por 500 ml. de agua, 30 grs. de raíz seca o 90 grs. raíz de fresca. Hierve a fuego lento por 15-30 minutos. Toma 3-4 tazas por día.

Tintura:

1-4 gotas, 4-6 veces por día.

EFECTOS SECUNDARIOS:

Puede provocar nauseas en largas dosis.

PRECAUCIONES:

Se recomienda no utilizar esta planta en caso de hipertensión.

SITUACIÓN DEL ABORTO EN EL ESTADO ESPAÑOL.

España fue uno de los países más avanzados en la legislación sobre el aborto al ser promulgada en 1936 la Ley de Reforma Eugenésica del Aborto en la Generalitat de Catalunya, tras la iniciativa de Federica Montseny. El triunfo franquista tras la Guerra Civil en 1939 abolió esta legislación y convirtió de nuevo el aborto en un delito. Durante más de 40 años, hablar sobre aborto y, por supuesto practicarlo fue sinónimo de clandestinidad, peligro y muerte.

Al inicio de la transición y gracias a las movilizaciones del movimiento feminista, que hizo del derecho de las mujeres a decidir una lucha constante, se consiguió una tímida despenalización con la aprobación de la Ley Orgánica 9/1985 de Reforma del Aborto, artículo 417 bis del Código Penal.

El artículo 417 bis del Código penal queda redactado de la siguiente manera:

1. No será punible el aborto practicado por un médico o médica bajo su dirección, en centros o establecimientos sanitarios público o privado, acreditado y con consentimiento expreso de la mujer embarazada, cuando concurran alguna de las circunstancias siguientes:

1.1. Que sea necesario para evitar un grave peligro para la vida o la salud o física o psíquica de la embarazada y así conste en un dictamen emitido con anterioridad a la intervención por un médico o médica de la especialidad correspondiente, distinto de aquel por quien o bajo cuya dirección se practique el aborto. En caso de urgencia por riesgo vital para la gestante, podrá prescindirse del dictamen y del consentimiento expreso.

1.2. Que el embarazo sea consecuencia de un hecho constitutivo de delito de violación del artículo 429, siempre que el aborto se practique dentro de las 12 primeras semanas de gestación y que el mencionado hecho hubiese sido denunciado.

1.3. Que se presuma que el feto habrá de nacer con graves taras físicas o psíquicas, siempre que el aborto se practique dentro de las 22 semanas de gestación y que el dictamen, expresado con anterioridad a la práctica del aborto, sea emitido por dos especialistas de centro o establecimientos sanitarios, públicos o privados, acreditados al efecto, y distintos de aquel por quien o bajo cuya dirección se practique el aborto.

2. En los casos previstos en el número anterior, no será punible la conducta de la embarazada aún cuando la práctica del aborto no se realice en un centro o establecimiento público o privado acreditado o no se hayan emitidos los dictámenes médicos exigidos.

Esta no es una ley del aborto, es una despenalización parcial que se acoge al más estricto modelo de indicaciones, restringido a los clásicos supuestos terapéuticos, éticos y eugenésicos:

1. Un grave peligro para su vida o salud física o psíquica (indicación terapéutica).
2. Una violación (indicación ética).
3. La presunción fundada de graves taras físicas o psíquicas en el feto indicación eugenésica)

Se sigue sin incorporar el derecho de las mujeres a decidir, se mantiene la inseguridad jurídica para los profesionales y las mujeres, expuestas a denuncias o a interpretaciones de la ley, concretadas en diversos juicios y procesos a clínicas.

El 98 % de los abortos se llevan a cabo en clínicas privadas y bajo el supuesto de riesgo para la salud psíquica de la mujer. Este informe psiquiátrico puede ser utilizado a posteriori por la pareja o ex pareja para incapacitar a la mujer de, por ejemplo, la guardia y custodia de sus hijos e hijas. Esta ley no da autonomía a las mujeres, la última palabra la tienen otros (médicos, ginecólogos, psiquiatras, policías).

La ley no ha permitido normalizar la práctica de la interrupción del embarazo en la red sanitaria pública, la mayoría de los hospitales se acogen a la objeción de conciencia. En este ámbito, el proceso es más lento y los dictámenes de los psiquiatras, en caso de alegar riesgo psíquico para la madre (que es a lo que la mayoría de las mujeres se acoge), no son siempre favorables. Al haber un tiempo máximo de tres meses de gestación, no es extraño que suela recurrirse a centros privados.

La privatización del aborto es una forma de penalización a las mujeres, el Estado se inhibe de garantizar un derecho a partir de un servicio público. La ley protege más la conciencia del profesional de la sanidad pública que el derecho de la mujer a ser atendida. Además esta lógica mantiene la tipificación del aborto como delito, genera inseguridad jurídica para las mujeres y las y los profesionales sanitarios que practican los abortos, propicia la normalización de la objeción de conciencia. Esto genera problemas de acceso a la prestación, falta de información y alto coste económico.

Esta sucesión de cortapisas visibilizan el aborto como algo reprobable, rechazable, y potencia que las mujeres lo vivan con vergüenza, culpabilidad y clandestinidad. Es necesario un debate en profundidad sobre cómo garantizar realmente el respeto a la decisión de la mujer.